

CUM SA AVEM RELATII EFICIENTE

- 1.FITI PROACTIVI**
- 2.INCEPETI CU GANDUL LA FINAL**
- 3. DATI PRIORITATE PRIORITATILOR**
- 4.A GANDI CASTIG/CASTIG**
- 5.CAUTATI MAI INTAI SA INTELEGETI
SI NUMAI APOI SA FITI INTELESI**
- 6.ACTIUNEA SINERGICA**
- 7.ASCUTITI FERA STRAUL**

1. FITI PROACTIVI

Dacă viețile noastre sunt determinate de condiționări și de circumstanțe, aceasta se datorează faptului că am ales să ne lăsăm dirijați de ele.

Și această alegere ne face să fim reactivi.

Suntem făcuți pentru a fi proactivi

Persoanele reactive

Trăiesc sub influența ambianței lor fizice.

Dacă vremea e bună, se simt bine. Dacă e rea, se resimt, își schimbă atitudinea, le scade randamentul.

Persoanele reactive sunt afectate de ambianța socială, de "vremea socială".

Dacă sunt tratate cu considerație, se simt bine; dacă nu, trec pe poziții de defensivă sau de protejare.

Se lasă conduse de impulsuri și de sentimente, de împrejurări, de mediul în care trăiesc,

Persoanele proactive

Persoanele proactive nu învinuiesc împrejurările, condițiile sau condiționările suferite pentru a-și justifica comportamentul.

Se poartă conform unei opțiuni conștiente, bazate pe valori, și nu pe condiții supuse unor criterii afective.

Sunt și ele influențate de stimuli externi, fizici, sociali sau psihologici; însă răspunsul lor la acești stimuli este o opțiune, un răspuns întemeiat pe criteriul valoric.

"Nimeni nu vă poate leza fără consimțământul vostru. (Eleanor Roosevelt.

"Ei nu ne pot lua demnitatea noastră, dacă nu le-o dăm noi." (Gandhi)

Nu ceea ce ni se întâmplă ne lezează, ci consimțământul nostru de a ne lăsa lezați de acele întâmplări.

O mărturie

"Sunt infirmieră și acum îngrijesc un bolnav. Nu-i chip să-l mulțumești. N-am parte de nici o vorbă bună, de nici un cuvânt de mulțumire; Mă cicălește întruna, îmi caută nod în papură la tot pasul. Mi-a nenorocit viața — și mărturisesc că-mi vărs focul în familie.

Și dv. afirmați că nimic nu-mi poate face rău fără voia mea, și că eu am ales să mă simt nenorocită, cum să cred așa ceva?

Dar am stat și m-am gândit: Oare chiar așa să fie? Aș putea oare eu să-mi aleg alt răspuns? Să simt altfel?

Mi-am dat seama că pot — și am înghițit hapul cel amar! Da, din vina mea mă simțeam așa nenorocită!

Și dintr-o dată, am simțit că pot să nu mă mai las în voia toanelor altuia! Îmi venea să strig în gura mare: "Sunt liberă! Am ieșit din închisoare. Nu mă mai las mânuită ca o pajută!"

Răspunsul nostru

Nu ceea ce ni se întâmplă ne contrariază ori ne lezează, ci răspunsul pe care-l dăm evenimentelor. Bineînțeles că putem fi lezați fizic ori economic, putem avea necazuri.

Însă caracterul nostru, identitatea noastră profundă n-are cum să fie lezată.

FELUL ÎN CARE **VEDEM** PROBLEMA **ESTE** ÎNSĂȘI PROBLEMA.

Ascultându-ne limbajul

- **Limbaj reactiv:** “Nu pot să fac nimic... Așa sunt făcut... Mă scoate din fire... N-o să fie de acord... Sunt obligat să fac... Nu pot... Trebuie să fac... Dacă...”
- **Limbaj proactiv:** “Să vedem ce-am putea face. Pot să încerc și într-altfel. Sunt stăpân pe mine. Pot face o prezentare convingătoare. Voi opta pentru un răspuns potrivit. Aleg să...Optez pentru...Prefer să fac. Vreau să...”

O mărturie

Uite, de pildă, căsnicia mea. Sunt foarte necăjit.

Soția mea și cu mine nu mai avem aceleași sentimente unul față de celălalt, ca în trecut.

Cred că n-o mai iubesc și nici ea nu mă mai iubește. Ce să fac?

— Iubește-o!

— Nu mă înțelegi! Sentimentul a dispărut!

— Atunci... iubește-o. Dacă sentimentul a dispărut, abia acum ai motiv s-o iubești.

— Să iubesc când nu iubesc?

— Dragul meu, "**a iubi**" **este un verb**. Iubirea — sentimentul — este fructul iubirii, este fructul verbului.

Așa că iubește-o: fii îndatoritor, fă "sacrificii" pentru ea; Ascult-o.

Fii empatic. Apreciaz-o. Ajut-o să se afirme.

A avea si A fi

CERCUL ÎNGRIJORĂRILOR e plin de **a avea**:

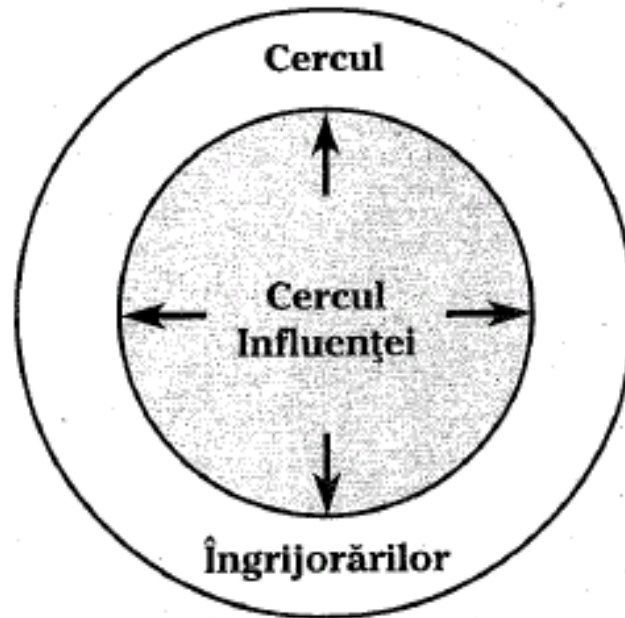
- “Ce fericit am să fiu când voi avea ratele plătite...
- Dacă aş avea un patron mai puțin dictatorial...
- Dacă aş avea un soț mai răbdător...
- Dacă aş avea niște copii mai ascultători...
- Dacă aş avea o diplomă...
- Dacă aş avea mai mult timp pentru mine...”

CERCUL INFLUENȚEI e plin de **a fi**:

- “Pot fi mai răbdător, pot fi mai înțelegător, pot fi mai tolerant.”
Accentul e pus pe caracter.

**Ori de cate ori gândim că problema e "acolo, afară",
acest gând este însăși problema.**

Focalizare proactivă



FOCALIZARE PROACTIVĂ
(Energia pozitivă lărgeste Cercul Influenței)

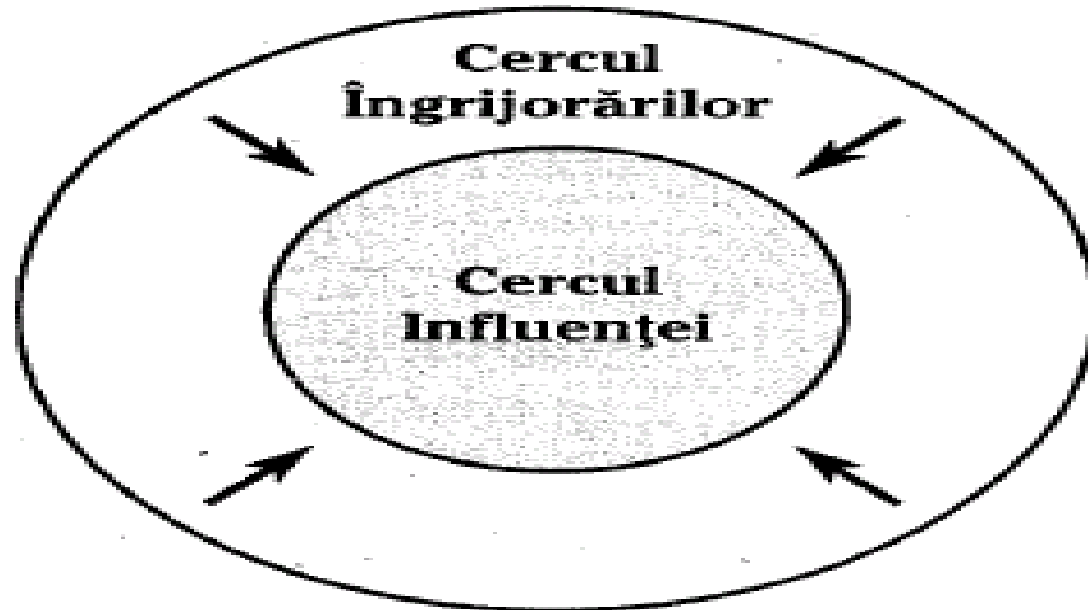
Cercuri

Oamenii proactivi își concentrează eforturile în CERCUL INFLUENȚEI, asupra lucrurilor pe care le pot prelucra. Energia lor e pozitivă, de natură să lărgască și să amplifice CERCUL lor DE INFLUENȚĂ.

Dimpotrivă, **oamenii reactivi** își concentrează energiile în CERCUL ÎNGRIJORĂRILOR. Sunt centrați pe deficiențele celorlalți, pe problemele mediului în care trăiesc, pe împrejurări, pe care nu le pot domina.

Această mentalitate îi face să-i învinuiască pe alții, să folosească un "limbaj reactiv" și să se simtă victimizați. Energia negativă pe care o emană, neglijarea domeniilor de activitate unde le-ar sta în putere să intervină duc la micșorarea CERCULUI lor DE INFLUENȚĂ.

Focalizare reactiva



FOCALIZARE REACTIVĂ

(Energia negativă reduce Cercul Influenței)

POVESTE

Stim povestea lui Iosif, vândut ca sclav în Egipt de către frații săi la vârsta de 17 ani. Vă puteți imagina ce ușor i-ar fi fost să se jeluască, fiind rob și slugă, să-l condamne pe frații săi și pe stăpân, să se victimizeze?

Însa Iosif era o fire proactivă! S-a străduit să fie. Și într-adevăr, după un timp a devenit administratorul caselor și averii înaltului demnitar Potifar, bucurându-se de totala lui încredere.

Dar a venit ziua în care Iosif, pus într-o situație primejdioasă, n-a vrut să facă compromisuri și a fost victima unei înscenări care l-a discreditat.

A fost aruncat pe nedrept în temniță pentru 13 ani.

Totuși, și acolo a dat dovadă de spirit proactiv. A vrut **să fie în loc să aibă** — curând a fost numit guvernator al închisorii și, în cele din urmă, înalt dregător al poporului egiptean, al doilea după faraon.

E mai ușor să dai vina pe alții, pe condiționările suferite, pe condițiile existente, răspunzătoare de imobilismul nostru. Dar suntem răspunzători — "răspuns—abili" — **avem capacitatea, abilitatea de a interveni în viețile noastre**, de a influența în mare măsură împrejurările prin care trecem, și anume printr-o operație efectuată asupra noastră — asupra a ceea ce și cum suntem.

Exemplu

- Dacă s-au ivit neînțelegeri în căsnicia mea, cu ce mă aleg denunțând la tot pasul "năravurile" soției mele? Considerându-mă nerăspunzător, mă pun în situația unei victime neajutorate; mă imobilizez singur într-o postură negativă. Îmi scad și șansele de a-mi influența soția — faptul că o sâcâi în permanență, că o critic și o acuz nu face decât s-o țintuiască în defectele ei. Criticismul meu e mai rău decât conduita pe care vreau s-o îndrept. În loc s-o modific, situația îmi scapă din mâini.
- Dar dacă vreau să îmbunătățesc situația cu orice preț — singurul factor asupra căruia pot interveni sunt eu. Pot renunța să-mi reformez soția; pot să încerc să schimb ceva în mine. Mă pot strădui să devin un partener dezirabil, să-i ofer o dragoste necondiționată, s-o sprijin cu orice prilej. Sper că soția mea va simți, încetul cu încetul, efectul exemplului meu de "proactivitate", și va răspunde în același fel.
- Fie că o va face, fie că nu, singura cale pozitivă de a ieși din situația prezentă este de a lucra asupra mea, a felului meu de a fi.

Opțiune

Fericirea — sau nefericirea — este rezultatul unei opțiuni proactive.

Firește că sunt lucruri, cum ar fi starea vremii, care nu Pot fi niciodată incluse în CERCUL nostru de INFLUENȚĂ!

Dar în calitatea noastră de persoane proactive, putem purta întodeauna cu noi situația meteorologică, fizică ori socială.

Putem **accepta** cu seninătate împrejurări în care, pentru moment, nu putem interveni și îndrepta eforturile noastre acolo unde o putem face.

Consecinte

Suntem liberi de a opta pentru o acțiune ori alta, însă nu putem opta pentru consecințele acestor acțiuni.

Comportamentul nostru e guvernat de legi naturale.
O viață trăită în conformitate cu ele are consecințe pozitive;
a le viola duce la consecințe negative.

Suntem liberi de a opta pentru un răspuns sau altul în orice situație, dar tragem și **consecințele** aferente.

"Ridici un capăt al bățului, se ridică și celălalt."

Proba

- Vă propun o probă de 30 zile, în care să **puneți la încercare principiul proactivității**. Testați-l și vedeți ce se întâmplă.
- Timp de 30 zile, trăiți numai în CERCUL DE INFLUENȚĂ. Luați-vă angajamente minore și respectați-le. Oferiți soluții și nu criticați. **Fiți un exemplu, și nu un judecător. Fiți o parte a rezolvării, și nu o parte a problemei.** Faceți această experiență înăuntrul familiei, la serviciu, în viața conjugală. Nu invocați deficiențele celorlalți. Nu vă complaceți în a blama sau acuza. Concentrați-vă pe lucrurile în care puteți interveni. **Lucrați asupra dv, asupra modului dv. de a fi.**
- Priviți defectele celorlalți cu **toleranță și compasiune**, nu-i învinuiți. Nu e vorba de ceea ce ei nu fac sau de ceea ce ar trebui să facă; e vorba de **răspunsul** pentru care ați optat într-o situație dată, ceea ce dv. trebuie să faceți.
- Dacă vă surprindeți gândind că problema e "acolo, afară", opriți-vă. Gândul acesta este adevărata problemă.

2. Incepeti cu gandul la final

Vedeți-vă — cu ochii minții — în drum spre înmormântarea unei persoane apropiate și iubite. Intrând în capelă, observați florile, ascultați acordurile de orgă în surdină. Priviți fețele prietenilor și ale familiei în timp ce înaintați. Resimțiți durerea tuturor față de pierderea pe care ați suferit-o. Dar și bucuria de a fi împărtășit cu cel plecat o viață în comun, bucurie ce o simțiți radiind din inimile lor.

Ajuns în dreptul sicriului, vă uitați înăuntru și... stați față în față cu dv! E înmormântarea dv, peste mulți ani. Toți cei prezenți au venit să-și exprime prețuirea, sentimentele și respectul față de viața dv. vă uitați la program. Patru vorbitori vor lua cuvântul.

Primul e un membru al familiei sau o rudă apropiată.

Al doilea vorbitor e un prieten, cineva în stare să vă caracterizeze personalitatea.

Cel de-al treilea e un coleg de breaslă.

Și al patrulea vine din partea comunității bisericești unde ați activat.

Ce v-ar plăcea să spună fiecare dintre acești vorbitori despre persoana, despre viața dv?

Cum vă veți recunoaște în cuvântul lor ca soț, soție, tată sau mamă? Ce fel de fiu, fiică?

Ce fel de prieten? De colaborator?

Ce fel de caracter v-ar plăcea să fi văzut ei în dv.?

Ce contribuții, ce realizări ați dori să-și reamintească?

Priviți cu atenție la cei din jurul dv: v-ar fi plăcut să fi adus o schimbare în viața lor?

De doua ori

Regula tâmplarului este: "Măsoară de două ori și taie o dată."
Trebuie să te asiguri că schița unei case, cea dintâi creație, corespunde întocmai cu ceea ce-ți dorești, că te-ai gândit la toate amănuntele.

Abia atunci o transpui în cărămidă și mortar.

Te duci zi de zi pe șantier, consulți planurile și dai indicațiile pentru lucrările zilei. Începi cu gândul la final.

Faptul de a porni cu finalul în minte determină deseori aptitudinea de a crea o întreprindere de succes.

Înainte de a pleca într-o excursie, îți alegi destinația și-ți plănuiești itinerarul cel mai favorabil.

Înainte de a planta o grădină, îi faci planul în minte sau îl așterni pe hârtie.

Înainte de a ține o conferință, o scrii sau îți notezi un punctaj.

Începi prin a desena modelul unei rochii înainte de a croi.

Meditatie

Când privesc mormintele mărimilor de odinioară, moare în mine orice sentiment de invidie;

Când citesc epitaful frumuseților de altădată, orice patimă se stinge;

Când mă întâlnesc cu durerea părinților aplecați asupra unei lespezi mortuare, mi se topește inima de milă;

Când văd regi zăcând alături de uzurpatorii lor, inteligențe rivale așezate unele lângă altele sau sfinți care au dezbinat lumea prin controversile și disputele lor, mă gândesc cu mâhnire la meschinăria competițiilor și încrâncenărilor omenirii. (Joseph Addison)

Responsabilitate

Suntem răspunzători — responsabili, răspuns-abili — cu alte cuvinte, avem abilitatea de a ne folosi imaginația și creativitatea pentru a scrie alte scenarii mai operative, mai apropiate de valorile noastre fundamentale și de principiile care dau sens acestor valori.

Să presupunem, de exemplu, că sunt "hiperreactiv" față de copiii mei. Ori de câte ori mi se pare că se poartă într-un mod nepotrivit, simt un fel de rău la stomac, și toată ființa mea se pregătește de atac. Nu acord nici o atenție principiului creșterii progresive, a înțelegerii răbdătoare, ci numai comportamentului de moment. Vreau să câștig o bătălie, nu războiul. Îmi scot munițiile — talia superioară, postura de autoritate — țip sau intimidez, ameninț sau pedepsesc. Și ies învingător.

Stau acolo, victorios, în mijlocul ruinelor unei relații avariate, în timp ce copiii, aparent supuși, se revoltă în sinea lor, refulându-și sentimentele care, mai devreme sau mai târziu, vor izbucni la suprafață în forme mult mai urâte.

Dorinte

Acum, dacă m-aș afla la înmormântarea pe care am vizualizat-o adineaori, și unul dintre copiii mei ar lua cuvântul, aș dori să arate cum viața lui reprezintă izbânda unei educații, instruirii și discipline învăluite de iubire de-a lungul unui șir de ani, și nu cicatricele unor încăieri cu victorii de moment.

Aș dori să fi păstrat numai amintirile plăcute, mai ales despre momentele profund semnificative petrecute împreună.

Aș dori să-și amintească de mine ca de un tată afectuos, care a împărtășit cu el bucuriile și necazurile anilor de creștere.

Aș dori să-și amintească cum venea la mine cu întrebările și cu micile lui dureri.

Aș dori să-l fi ascultat, să-l fi iubit, să-l fi ajutat.

Aș dori să fi înțeles că nici eu nu eram perfect, dar că încercasem să fac pentru el tot ce-mi stătea în putere. Și că l-am iubit poate mai mult decât oricine pe lume.

Prioritati

Rolul meu **de tată** mi se pare extrem de important.

Dar îl pierd deseori din vedere.

Mă las prins în capcana: "scump la tărâțe, ieftin la făină".

Lucrurile de primă importanță sunt îngropate sub straturile urgențelor, ale preocupărilor imediate, ale conduitei exterioare.

Devin reactiv. Și felul cum mă port zi de zi cu copiii mei seamănă prea puțin cu sentimentele profunde pe care le am față de ei.

Însă conștientizez situația. Și am suficientă imaginație și conștiință ca să-mi cercetez atent valorile fundamentale.

Stă în puterea mea să mă schimb!

3. Modelul managerial al timpului

	Urgent	Nu e urgent
Important	I ACTIVITĂȚI Crize Probleme presante Proiecte cu termen fix	II ACTIVITĂȚI Prevenire, activități CP Cultivarea relațiilor Recunoașterea noilor oportunități Planificare, recreere
Neimportant	III ACTIVITĂȚI Întreruperi, apeluri Corespondență, rapoarte Întâlniri Probleme presante Activități mărunte	IV ACTIVITĂȚI Muncă de rutină Corespondență Conversație la telefon Timp irosit Activități plăcute

Prioritate

... îmi pot consacra opt, zece sau douăsprezece ore pe zi, timp de cinci, șase zile pe săptămână câtorva mii de oameni și proiecte "acolo, afară",

și totuși să fiu incapabil de a avea o legătură adâncă, autentică cu soția mea, cu fiul meu adolescent, cu colaboratorul meu cel mai apropiat...

Planificare

PLANIFICAREA MUNCII <small>Temp</small> SĂPTĂMÂNALE		Săptămâna:	Duminică	Luni
Roluri	Teluri	Priorități săptămânale	Prioritățile zilei	
→				
→				
→			Întrevederi / Sarcini	
→			8	8
→			9	9
→			10	10
→			11	11
→			12	12
→			1	1
→			2	2
→			3	3
→			4	4
→			5	5
→			6	6
→			7	7
→			8	8
ASCUȚIREA FERĂSTRĂULUI			Seara	Seara
Fizic _____				
Mental _____				
Spiritual _____				
Social / Emoțional _____				

4. A gândi câștig/câștig

CÂȘTIG/CÂȘTIG înseamnă că înțelegerile și soluțiile adoptate sunt reciproc avantajoase, reciproc satisfăcătoare.

În cazul unei soluții CÂȘTIG/CÂȘTIG, toate părțile interesate sunt mulțumite de deciziile luate și se simt angajate față de planul de acțiune.

CÂȘTIG/CÂȘTIG privește viața ca pe o arenă de cooperare, nu de competiție.

CÂȘTIG/CÂȘTIG se bazează pe o paradigmă care afirmă că există destul pentru fiecare, că succesul unuia nu se realizează cu prețul insuccesului sau excluderea altcuiva.

Castig/Pierdere – Pierdere/Castig

E cert că în situații cu adevărat competitive și unde domină lipsa de încredere, gândirea CÂȘTIG/PIERDERE își are locul.

Dar viața în totalitatea ei nu este o competiție. Nu suntem nevoiți să trăim zi de zi în competiție cu soția noastră, cu copiii, cu colaboratorii, vecinii sau prietenii noștri.

"Cine e câștigător în căsnicia dv.?" este o întrebare ridicolă.

Dacă nu sunt amândoi câștigători, amândoi sunt în pierdere.

Mentalitatea PIERDERE/CÂȘTIG e mai negativă decât cea CÂȘTIG/PIERDERE - nu are nici criterii, nici cerințe, nici așteptări, nici un fel de viziune.

A fi pe placul celorlalți, a fi acceptați de ceilalți iată singura lor sursă de putere. Se sfiesc să-și manifeste sentimentele ori convingerile, se lasă ușor intimidați de personalități cu un ego puternic.

Care este optica cea mai buna?

De fapt, aproape toate situațiile fac parte dintr-o realitate interdependentă; și soluția CÂȘTIG/CÂȘTIG este într-adevăr singura alternativă viabilă dintre toate.

Soluția CÂȘTIG/PIERDERE se dovedește a nu fi viabilă. De ce?

De pildă, cu toate că, aparent, am ieșit câștigător dintr-o confruntare cu tine, sentimentele, atitudinile tale față de mine, relația noastră în ansamblul ei au avut de suferit..

În cazul respectiv, am obținut câștig de *cauză*. Dar mai faceți apel la mine și altădată? Dacă nu, CÂȘTIGUL meu pe termen scurt se va fi dovedit PIERDERE pe termen lung. Prin urmare, stilul CÂȘTIG/PIERDERE, în contextul interdependenței, se arată a fi pe termen lung o soluție PIERDERE/PIERDERE.

Dacă începem o afacere de pe poziția PIERDERE/CÂȘTIG, dv. puteți crede că, pentru moment, sunteți avantajat.

Dar care va fi atitudinea mea în cursul efectuării contractului?

S-ar putea ca la viitoarele negocieri, să port cicatricele fostelor bătălii. Iată, ne aflăm iarăși în situația PIERDERE/PIERDERE.

Reiese în mod limpede că în orișice context, stilul PIERDERE/PIERDERE își dovedește neviabilitatea.

Consecințe Castig/Castig

CONSECINȚELE FINANCIARE cuprind venitul, investițiile opționale, alocațiile sau penalizările.

CONSECINȚELE PSIHOLOGICE sunt recunoașterea, aprecierea, respectul, fiabilitatea - sau pierderea lor.

OPORTUNITĂȚILE desemnează calificarea, perfecționarea, gratificațiile și alte beneficii.

RESPONSABILITATEA se referă la libertatea de acțiune și autoritate, fiecare din ele putând fi extinsă sau diminuată.

5.Cauta sa intelegi si apoi sa fii inteles

Să presupunem că aveți necazuri de vedere și vă hotărâți să consultați un oculist. După ce vă ascultă câteva minute, își scoate ochelarii și vi-i dă.

- Puneți-i, vă spune. Port acești ochelari de zece ani și mi-au fost de un real folos. Mai am o pereche de rezervă, așa că-i puteți păstra pe aceștia.

Îi puneți, dar vai! vedeți și mai prost.

- E groaznic! exclamați. Nu mai văd nimic!

- Cum așa? întreabă. Mie îmi vin perfect. Mai încercați.

- Încerc, insist eu. Nu văd decât în ceață.

- Cum se poate! Ceva nu este în regulă cu dv. Gândiți în mod pozitiv!

- De acord. În modul cel mai pozitiv nu văd absolut nimic.

- Amice, sunteți de-a dreptul nerecunoscători! îmi reproșează.

După tot ce am făcut pentru dv.!

Mai sunt oare șanse să apelați vreodată la acest oculist? N-aș crede.

Cum poți avea încredere în cineva care nu pune un diagnostic înainte de a face o prescripție?

Comunicarea empatica

Dar noi? Oare de câte ori punem un diagnostic înainte de a "prescrie", în relațiile noastre?

“ - Haide, draga mea, spune-mi ce-i cu tine? Știu că nu-i ușor, dar am să încerc să te înțeleg.

- Nu știu, mamico...Ai să zici ca-i o prostie.

- Nici gând! Poți să-mi spui tot. Știi cât de mult țin la tine, fetița mea!

Nu mă gândesc decât cum să-ți fie ție mai bine! Care-i necazul?

- Mamico, ca să spun drept, nu mai vreau să merg la școală.

- Cum? vei întreba, neîncrezătoare. Ce vrei să spui? Adică, cum nu mai vrei? După toate sacrificiile pe care le-am făcut pentru tine pentru a-ți da o educație? Învățătura e temelia viitorului tău, nu-ți dai seama? Dacă ți-ai da mai multă silință, ca sora ta mai mare, ai avea note bune, și ți-ar plăcea școala!”

Ascultarea...

"Încercați mai întâi să înțelegeți!"

Suntem înclinați în mod firesc să vrem inversul: noi să fim înțeleși mai întâi!

Mulți nici nu ascultă cu intenția de a înțelege; ascultă cu intenția de a replica. Ori vorbesc, ori se pregătesc să vorbească.

"Oh! Știu exact ceea ce simți!" "Am trecut prin aceeași încercare. Cunosc situația. Stai să-ți spun cum a fost."

Proiectează mereu scenariul vieții lor în conduita celorlalți.
Prescriu proprii lor ochelari tuturor celor cu care vin în contact.

Un tată...

- “- Nu mă pot înțelege cu fiul meu. Nu vrea să asculte ce-i spun.
- Dă-mi voie să repet ce mi-ai spus chiar acum, am replicat.
Nu te înțelegi cu fiul pentru că nu vrea să asculte ce îi spui?
- Da, chiar așa.
- Dă-mi voie să încerc încă o dată, i-am spus. Nu te înțelegi cu fiul pentru că **el** nu vrea să asculte ce îi spui **dumneata**?
- Da, asta am spus, replică, impacientat.
- Credeam că dacă vrei să înțelegi pe cineva, **dumneata** trebuie să-**l** ascuți, i-am sugerat.
- Ah! exclamă. - Urmă o lungă pauză. Ah! repetă, pe măsură ce i se lumina mintea. Ah, da! Dar... dar eu îl înțeleg! Știu prin ce trece.”

Aer psihologic

Dacă aerul din încăperea în care vă aflați acum ar fi brusc absorbit, ce s-ar întâmpla cu lectura aceasta? V-ar pieri tot interesul pentru ea. V-ar interesa un singur lucru: să obțineți aer. Supraviețuirea ar fi unica dv. motivație. Dar îndată ce-l aveți, aerul nu vă mai motivează.

Iată una dintre cele mai importante revelații în domeniul motivațiilor umane: *nevoile satisfăcute nu motivează*. Numai cele nesatisfăcute motivează.

După **supraviețuirea fizică**, **nevoia** cea mai imperioasă a ființei umane este **supraviețuirea psihologică** - a fi înțeles, a se putea afirma, a fi confirmat, a fi apreciat.

Ascultând pe cineva cu empatie, îi oferiți **aer psihologic**.

După ce a fost satisfăcută această nevoie vitală, puteți trece la rezolvarea problemei, la influențarea ei.

Ascultare empatica

- Cine ascultă cu empatie și discernământ poate simți ce se întâmplă în adâncul interlocutorului și poate manifesta o asemenea acceptare, o asemenea înțelegere, încât celălalt să se simtă în siguranță și să se deschidă încetul cu încetul, pas cu pas, până când se atinge miezul delicat al problemei.
- Oamenii doresc să fie înțeleși.
Și oricât de mare va fi investiția de timp, tot atât de **mari vor fi și efectele**, cu condiția să procedați la o înțelegere *corectă* a situațiilor și să aveți un mare Cont Afectiv în bancă.

...Apoi căutați să fiți înțeleși

- Încercați mai întâi să înțelegeți... *și pe urmă să fiți înțeleși*. A ști să te faci înțeles este a doua jumătate a deprinderii 5, la fel de hotărâtoare în elaborarea soluțiilor de tip CÂȘTIG/CÂȘTIG.
- Maturitatea este echilibrul dintre curaj și considerația acordată celorlalți. A căuta să înțelegi necesită considerație; a fi înțeles necesită curaj.
- Soluția CÂȘTIG/CÂȘTIG presupune prezența ambelor însușiri. Prin urmare, în toate situațiile de natură interdependentă, a fi înțeles este un lucru de maximă importanță.

6. Actiunea sinergica

- Sinergia este esența conducerii centrate pe principii, esența educației bazate pe principii. Are efect catalizator și unificator, și descătușează neașteptate potențialități creatoare.
- Esența sinergiei costă în valorificarea diferențelor - a le respecta, a compensa slăbiciunile, a sprijini capacitățile.
- A comunica sinergic înseamnă a vă deschide - intelectual și afectiv – fără rețineri, unor noi posibilități, unor noi alternative și opțiuni.
- Dacă două persoane au una și aceeași părere, una dintre ele este inutilă.
“Nu vreau să stau de vorbă cu cineva care e de aceeași părere cu mine; vreau să comunic cu dv. pentru că vedeți lucrurile altfel și apreciez această diferență.”

Sinergia

Viața familială ne oferă cele mai frecvente ocazii de a studia efectele sinergiei și de a o practica.

Iată, aceasta este SINERGIA. Fiecare vine cu câte o propunere, apoi cu alta, până când se opresc la o soluție care să îi mulțumească pe amândoi. E mai bună decât cele propuse de ei inițial.

Sinergia interpersonală se face pe calea sinergiei intrapersonale, adică a sinergiei realizate înăuntrul nostru.

Când nu întrevedeți decât două alternative - a dv. și cea "greșită"- căutați o a treia, sinergică.

Unde mergem in concediu?

Gândind după modelul CÂȘTIG/CÂȘTIG, ei cred în posibilitatea unei a Treia Alternative, o soluție benefică pentru amândoi, mai bună decât ar fi putut-o gândi amândoi.

Deoarece ascultă cu empatie, încercând mai întâi să-l înțeleagă pe celălalt și gândirea de tip CÂȘTIG/CÂȘTIG, creează mediul ideal pentru declanșarea sinergiei.

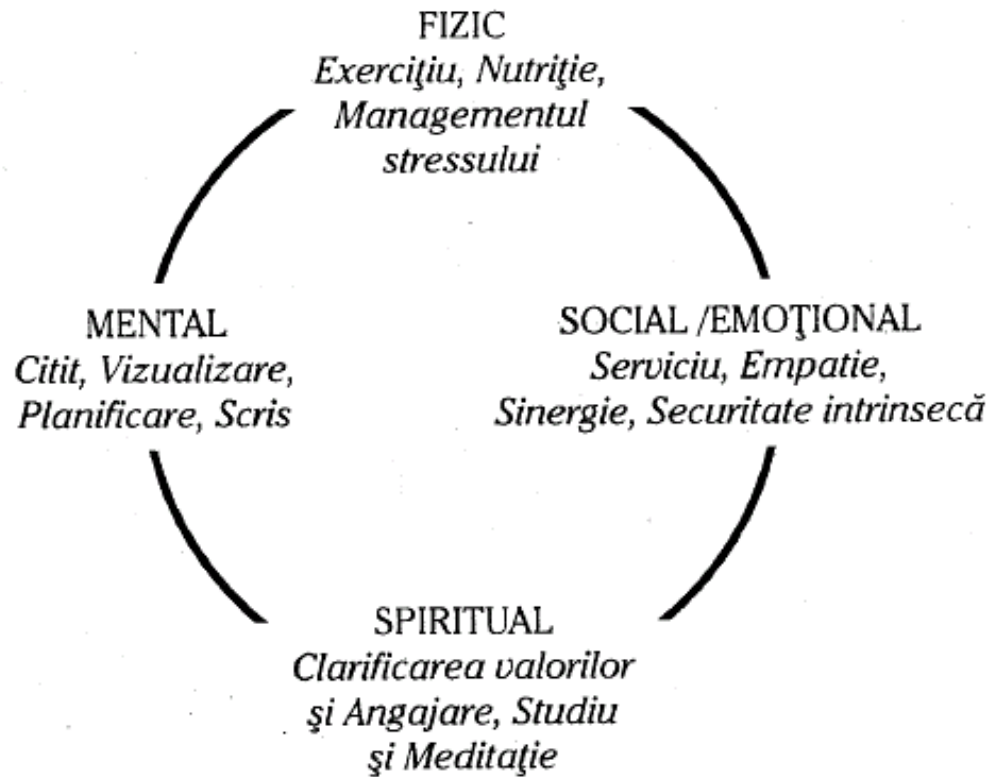
Aceasta se numește "Calea de Mijloc". În această accepție, Mijloc nu înseamnă compromis, ci "**Mai Sus**", ca vârful unui triunghi.

7. Ascute ferăstrăul

Să presupunem că ați întâlni în pădure pe cineva care muncește de zor să doboare un copac.

- Ce faceți? îl întrebați.
- Nu vedeți? răspunde, iritat. Tai copacul ăsta.
- Păreți istovit! exclamați. De când trudiți așa?
- De peste cinci ceasuri, replică, și mă simt sleit!
E muncă, nu glumă!
- De ce nu vă opriți o clipă să ascuțiți ferăstrăul? îl întrebați.
Sunt sigur că ați avea mai mult spor.
- N-am timp să ascut ferăstrăul, spune omul apăsător.
Trebuie să-mi văd de lucru!

Reînnoirea



Reînnoirea

Capacitatea de a produce, înseamnă a păstra și a spori cel mai important bun pe care îl avem, pe noi înșine.

Înseamnă a reînnoi cele patru dimensiuni ale naturii dv.- cea fizică, cea spirituală, cea mentală și cea social/afectivă.

Filosoful Herb Shepherd consideră că o viață echilibrată este condiționată de următoarele patru valori: *perspectivă* (spiritual), *autonomie* (mental), *conectare* (social) și *tonus* (fizic).

Investiție

- Iată cea mai mare, cea mai importantă investiție pe care o putem face în viață - **investind în noi înșine**, *singurul instrument de care dispunem în viață, și prin care putem să ne aducem contribuția singulară.*
- Suntem instrumentele propriei noastre activități și, pentru a fi eficienți, trebuie să găsim timpul necesar de a "ascuți ferăstrăul" pe cele patru căi.

Dimensiuni

Dimensiunea fizică presupune îngrijirea acordată corpului - o alimentație adecvată, respectarea orelor de relaxare și odihnă, exercițiu fizic regulat.

Dimensiunea spirituală este nucleul, centrul ființei dv, este fidelitatea față de sistemul de valori pentru care ați optat. Este spațiul cel mai intim al vieții, de o importanță supremă.

Dimensiunea mentală - Dezvoltarea noastră intelectuală și disciplina studiului provin în mare parte din educația școlară. Însă îndată ce părăsesc școala, mulți își lasă mintea în paragină. Nu mai fac lecturi serioase, nu se mai informează pe alte teme în afara domeniului lor de activitate, nu gândesc analitic. În schimb, își petrec timpul uitându-se la televizor.

Dimensiunile sociale și afective ale vieții noastre sunt strâns legate între ele deoarece sentimentele și emoțiile sunt înainte de toate determinate - dar nu exclusiv - de relațiile pe care le avem cu ceilalți.

A reînnoi aceste dimensiuni nu necesită timp în felul celorlalte dimensiuni. Ele pot avea loc în cadrul relațiilor normale de zi cu zi.

Conștiința morală

Conștiința morală e însușirea care ne avertizează dacă suntem sau nu în consonanță cu principii corecte, valide; tot ea ne ajută să ne înălțăm la nivelul lor.

După cum cultivarea unei excelente condiții fizice este vitală pentru un bun sportiv, cea a intelectului pentru un cărturar, tot așa educarea conștiinței morale este vitală pentru o persoană proactivă, de maximă eficiență.

Însă educația conștiinței morale cere o mare consacrare, o disciplină echilibrată și mai ales o viață trăită cinstit.

Cere lecturi elevate, o gândire nemeschină și, mai înainte de toate, *dorința* de-a asculta și de a trăi respectând acel "glas delicat."

Culegem ce am semănat

Dacă suntem conștienți, trebuie să optăm pentru obiective și principii care să ne coordoneze viața; altminteri golul va fi umplut cu ce...?

ne vom pierde luciditatea și ne vom târî ca niște animale, trăind doar pentru supraviețuire și reproducere.

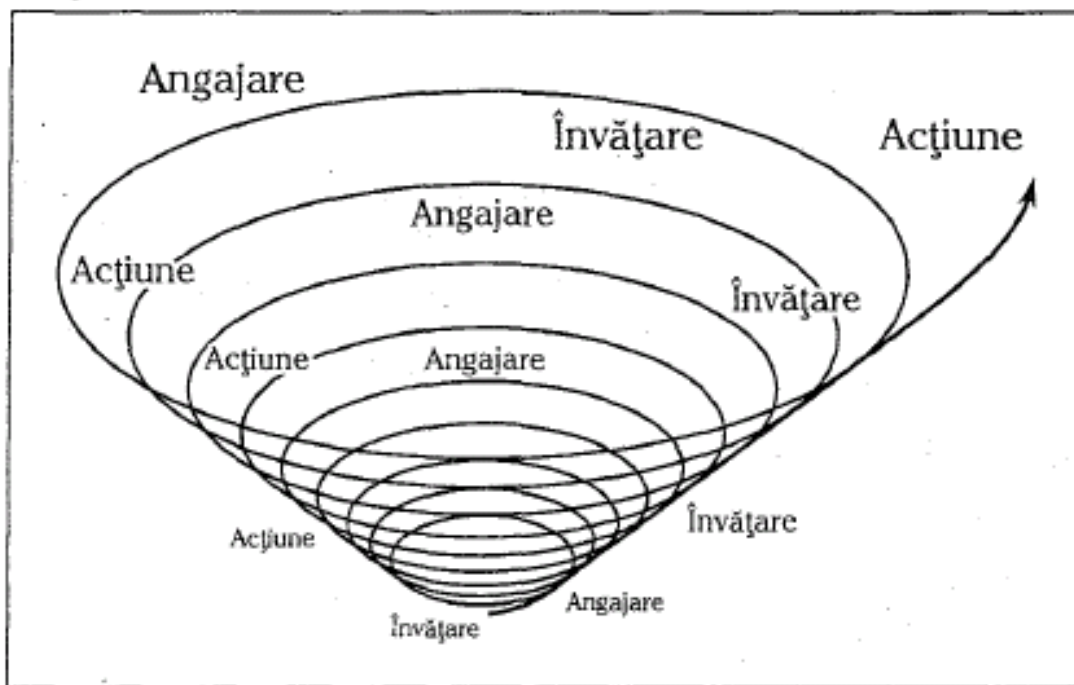
Oamenii aflați pe această treaptă nu "trăiesc"; viețuiesc pasiv. Duc o existență de tip "reactiv", ignorând zestrea care zace latentă și neevoluată în adâncul ființei lor.

Nu există scurtături pe calea evolutivă. E stăpânită de legea recoltei: culegem întotdeauna ceea ce am semănat, nici mai mult, nici mai puțin

Invatare-Angajare-Actiune

- Demersul ascensional de-a lungul spiralei ne cere să *învățăm*, să *ne angajăm*, și să *acționăm* pe planuri din ce în ce mai înalte. Ne amăgim limitându-ne doar la unul dintre acești factori.
- **Pentru a progresa** trebuie să *învățăm*, să *ne angajăm*, să *acționăm*, iarăși și iarăși, din ce în ce mai mult.

Spirala ascensionala



SPIRALA ASCENSIONALĂ

Bibliografie

BIBLIOGRAFIE:

Covey, Stephen, 2002, Eficienta in 7 trepte sau
Un abecedar al intelepciunii, Editura Alfa, Bucuresti

Material realizat de consilier şcolar Cojocaru Valerica

VA MULTUMESC!